Calendar al culegerii plantelor medicinale

CALENDAR AL CULEGERII PLANTELOR MEDICINALE

LUNA FEBRUARIE

Brusture – radacini *(Lat. Arctium lappa)*
Ciubotica cucului – radacini *(Lat. Primula officinalis)*

LUNA MARTIE

Brusture – radacini *(Lat. Arctium lappa)*
Captalan – rizomi *(Lat. Petasites hybridus)*
Ciubotica cucului – radacini *(Lat. Primula officinalis)*
Tataneasa – radacina cu rizomul *(Lat. Symphytum officinale)*
Mesteacan – se culeg mugurii *(Lat. Betula verrucosa)*
Papadia - frunze, rădăcina *(Lat.Taraxacum officinale)*
Pin comun – muguri *(Lat. Pinus silvestris)*
Stanjenel – rizomi *(Lat. Iris germanica)*
Obligeana - rizomi *(Lat. Acorus calamus)*

LUNA APRILIE

Brusture - radacini *(Lat. Arctium lappa)*
Calin, darmoz – scoarta *(Lat. Viburnum opulus)*
Captalan – rizomi *(Lat. Petasites hybridus)*
Crusin, lemn cainesc – scoarta *(Lat. Rhamnus frangula)*
Lacramioare - flori, frunze *(Lat. Convalaria majalis)*
Merisor - frunze *(Lat. Vaccinium vitis idaea)*
Mesteacan – muguri *(Lat. Betulla verrucosa)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Volbura – partea aeriana *(Lat. Convolvulus arvensis)*
Papadia – planta intreaga *(Lat.Taraxacum officinale)*
Pin comun – muguri *(Lat. Pinus silvestris)*
Plop negru – muguri *(Lat. Populus nigra)*
Stanjenel – rizomi *(Lat. Iris germanica)*
Stejar – scoarta *(Lat. Quercus robur)*
Tataneasa – radacina cu rizomul *(Lat. Symphytum officinale)*

LUNA MAI

Brusture - rădăcina *(Lat. Arctium lappa)*
Calinul - scoarta *(Lat. Viburum opulus)*
Ciubotica cucului – rizomii si radacinile primavara timpuriu,florile in timpul infloririi *(Lat.Primula officinalis)*
Coacaz de munte - frunza *(Lat. Ribes alpinum)*
Crusin - scoarta *(Lat. Frangula alnus)*
Frasin – frunze *(Lat. Fraxinus excelsior)*
Lacramioare – flori, frunze *(Lat. Convallaria majalis)*
Malin - flori,fructe *(Lat. Prunus padus)*

Merisor, coacaz - frunza *(Lat. Vaccinium vitis idaea)*
Mesteacan - muguri,frunza *(Lat. Betula verrucosa)*
Paducelelul alburiu -flori *(Lat. Crataegus oxyacantha)*
Papadia – planta intreaga *(Lat.Taraxacum officinale)*
Patlagina - frunze *(Lat. Plantago sp.)*
Pedicuta,cornisor – spori *(Lat.Licopodium clavatum)*
Plop negru – muguri *(Lat.Populus nigra)*
Podbal - frunze *(Lat.Tussilago farfara)*
Soc – flori *(Lat. Sambucus nigra)*
Stejar – scoarta *(Lat. Quercus robur)*
Traista ciobanului – partea aeriana in timpul infloririi *(Lat.Capsella bursa-pastoris)*
Trei-frati-patati - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Viola tricolor)*
Urzica - frunza *(Lat. Urtica dioica)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Volbura – partea aeriana *(Lat. Convolvulus arvensis)*

LUNA IUNIE

Afin - frunze *(Lat. Vaccinium myrtillus)*
Albastrele – inflorescente *(Lat. Centaurea cyanus)*
Arnica – inflorescente *(Lat. Arnica montana)*
Branduse de toamna – seminte *(Lat. Colchicum autumnale)*
Brusture - rădăcina *(Lat. Arctium lappa)*
Cimbrisor, cimbru de camp - partea aeriana *(Lat. Thymus serpyllum)*
Fragi - fructe,frunze *(Lat. Fragaria vesca)*
Frasin – frunze *(Lat. Fraxinus excelsior)*
Lacramioare -- flori, frunze *(Lat. Convallaria majalis)*
Laur – frunze *(Lat. Datura stramonium)*
Lichen de piatra - thalul recoltat *(Lat. Centraria islandica)*
Malin - flori *(Lat. Prunus padus)*
Mesteacan raios - frunza,conuri *(Lat.Betula verrucosa)*
Musetel - florile *(Lat. Matricaria chamomila)*
Paducel rosu - flori,fructe *(Lat. Crathaegus oxiacanta)*
Papadia – planta intreaga *(Lat.Taraxacum officinale)*
Patlagina - frunze *(Lat. Plantago sp.)*
Pin comun - cetina,conuri *(Lat. Pinus silvestris)*
Pir medicinal – rizomi *(Lat. Agropyron repens)*
Podbal - frunze *(Lat. Tusilago farfara)*
Rostopasca - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Chelidonium majus)*
Ruscuta de primavara - planta *(Lat. Adonis vernalis)*
Soc – flori *(Lat. Sambucus nigra)*
Sulfina – florile,partea aeriana*(Lat. Melilotus officinalis)*
Talpa gastei - planta *(Lat. Leonorus cardiaca)*
Tei - flori *(Lat. Tilia sp.)*
Tintaura,fierea pamantului – partea aeriana*(Lat. Centaurea umbelatum)*
Traista ciobanului – partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Capsela bursa-pastoris)*

Trei-frati-patati - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Viola tricolor)*
Troscot - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat.Poligonum aviculare)*
Urzica - frunze *(Lat. Urtica dioica)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Volbura – partea aeriana *(Lat. Convolvulus arvensis)*

LUNA IULIE

Afin – frunze, fructe (Lat. Vaccinium myrtillus)
Albastrele – inflorescente *(Lat. Centaurea cyanus)*
Arnica – inflorescente *(Lat. Arnica montana)*
Afin - fructe *(Lat. Vaccinium mirtillus)*
Brusture - rădăcina *(Lat. Arctium lappa)*
Branduse de toamna – seminte *(Lat. Colchicum autumnale)*
Calin – scoarta,fructe *(Lat. Viburnum opulus)*
Cicoare - partea aeriana *(Lat. Cichorium intybus)*
Cimbrisor, cimbru de camp - partea aeriana *(Lat. Thymus serpyllum)*
Coacaz de munte - frunza *(Lat. Ribes alpinum)*
Coacaz negru - fructe *(Lat. Ribes nigrum)*
Coada soricelului – inflorescenta si partea aeriana *(Lat. Achillea millefollium)*
Coada calului – tulpinile sterile *(Lat. Equisetum arvense L.)*
Filimica, galbenele - flori *(Lat. Calendula officinalis)*
Fragi – frunza -- fructe *(Lat. Fragaria vesca)*
Frasin – frunze *(Lat. Fraxinus excelsior)*
Ienupar - conuri,fructe *(Lat. Juniperus comunis)*
Albastrele - flori *(Lat. Centaurea cyanus)*
Laur – frunze *(Lat. Datura stramonium)*
Lichen de piatra - tulpina *(Lat. Cetraria islandica)*
Lumanarica – flori *(Lat. Verbascum phlomoides)*
Maces - flori,fructe *(Lat. Rosa canina)*
Malin -rădăcina *(Lat. Prunus padus)*
Matraguna - frunze *(Lat. Atropa beladona)*
Menta- partea aeriana (Lat. Mentha piperita)
Mesteacan pufos - frunza,conuri *(Lat. Betula pubences)*
Musetel - inflorescente *(Lat. Matricaria chamomilla)*
Paducel rosu - flori, fructe *(Lat. Crataegus sanguinea)*
Papadia – planta intreaga *(Lat.Taraxacum officinale)*
Patlagina - frunze *(Lat. Plantago sp.)*
Pedicuta – partea aeriana *(Lat. Lycopodium clavatum)*
Pelinul - partea aeriana *(Lat. Artemisia absinthium)*
Pin comun - conuri *(Lat. Pinus silvestris)*
Pir medicinal – rizomi *(Lat. Agropyron repens)*
Podbal - frunza *(Lat. Tussilago farfara)*
Rostopasca - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Chelidonium majus)*
Soc – fructe *(Lat. Sambucus nigra)*
Sovarf – partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Origanum vulgare)*
Sulfina – florile,partea aeriana*(Lat. Melilotus officinalis)*
Sunatoare,pojarnita - planta *(Lat. Hipericum perforatum)*

Talpa gastei - planta*(Lat. Leonurus cardiaca)*
Tei - flori *(Lat. Tilia sp.)*
Tintaura,fierea pamantului – partea aeriana *(Lat. Centaurium umbellatum)*
Traista ciobanului – partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Capsela bursa-pastoris)*
Trei-frati-patati - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Viola tricolor)*
Troscot - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat.Poligonum aviculare)*
Urzica - frunze *(Lat. Urtica dioica)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Volbura – partea aeriana *(Lat. Convolvulus arvensis)*
Zmerul - fructe,frunza *(Lat. Rubus idaeus)*

LUNA AUGUST

Afin – Frunze,fructe *(Lat. Vaccinium myrtillus)*
Albastrele – inflorescente *(Lat. Centaurea cyanus)*
Brusture - rădăcina *(Lat. Arctium lappa)*
Calin, darmoz - fructe *(Lat. Viburnum opulus)*
Chimion - fructe *(Lat. Carum carvi*)
Cicoare - partea aeriana *(Lat. Cichorium intybus)*
Cimbrisor, cimbru de camp - partea aeriana *(Lat. Thymus serpyllum)*
Coacaz de munte - frunze *(Lat. Ribes alpinum)*
Coada calului – tulpinile sterile *(Lat. Equisetum arvense L.)*
Coada soricelului – inflorescenta si partea aeriana *(Lat. Achillea millefollium)*
Galbenele, filimica - flori *(Lat. Calendula officinalis)*
Ghintura – rizomi (Lat. Gentiana sp.)
Hamei - conuri *(Lat. Humulus lupulus)*
Laur – frunze *(Lat. Datura stramonium)*
Lichen de piatra - tulpina (*Lat. Centaurea islandica)*
Lumanarica – flori *(Lat. Verbascum phlomoides)*
Macese - fructe*(Lat. Rosa canina)*
Malin - fructe*(Lat. Prunus padus)*
Matraguna - frunze *(Lat. Atropa beladona)*
Maselarita - frunze *(Lat. Hyoscyamus niger)*
Musetel - inflorescente *(Lat. Matricaria chamomilla)*
Nuc – frunze *(Lat. Juglans regia)*
Paducel rosu - flori,conuri*(Lat. Crataegus sanguineea)*
Papadia – planta intreaga *(Lat.Taraxacum officinale)*
Patlagina - frunze *(Lat. Plantago sp.)*
Pedicuta – partea aeriana *(Lat. Lycopodium clavatum)*
Pelinul - partea aeriana *(Lat. Artemisia absinthium)*
Pin comun - conuri*(Lat. Pinus silvestris)*
Pir medicinal – rizomi *(Lat. Agropyron repens)*
Podbal – Frunze *(Lat. Tussilago farfara)*
Pufulita zburatoare – partea aeriana*(Lat. Epilobium augustifolia)*
Rostopasca - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Chelidonium majus)*
Scorus de munte – fructe *(Lat. Sorbus aucuparia)*

Soc – fructe *(Lat. Sambucus nigra)*
Sovarf – partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Origanum vulgare)*
Sulfina – florile,partea aeriana*(Lat. Melilotus officinalis)*
Tataneasa - radacina cu rizomul *(Lat. Symphytum officinale)*
Talpa gâştei – partea aeriana *(Lat.Leonorus cardiaca)*
Tintaura,fierea pamantului – partea aeriana *(Lat. Centaurium umbellatum)*
Traista ciobanului - rădăcina *(Lat. Capsela bursa- pastoris)*
Troscot - partea aeriana in timpul infloririi *(Lat.Poligonum aviculare)*
Urzica – frunze *(Lat. Urtica dioica)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Unguras -- partea aeriana *(Lat. Marrubium vulgare)*
Valeriana,odolean – radacini - rizom- *(Lat. Valeriana officinalis)*
Zmeur – fructe, frunze*(Lat. Rubus idaeus*)

LUNA SEPTEMBRIE

Afin – frunze, fructe *(Lat. Vaccinium myrtillus)*
Angelica – rădăcina *(Lat. Angelica archangelica)*
Boz – fructe *(Lat.Sambucus ebulus)*
Calin,darmoz - fructe,scoarta *(Lat. Viburnum opulus)*
Cicoare - radacina *(Lat. Cichorium intybus)*
Ciubotica cucului - rizomi si rădăcina *(Lat. Primula officinalis)*
Coacaz de munte – frunze *(Lat. Ribes alpinum)*
Coada calului – tulpinile sterile *(Lat. Equisetum arvense L.)*
Coada soricelului – inflorescenta si partea aeriana *(Lat. Achillea millefollium)*
Galbenele, filimica – flori *(Lat. Calendula officinalis)*
Ghintura – rizomi *(Lat. Gentiana sp.)*
Hamei – conuri *(Lat. Humulus lupulus)*
Ienupar - conuri,fructe *(Lat. Juniperus comunis)*
Laur – frunze *(Lat. Datura stramonium)*
Brusture - rădăcina *(Lat. Lapa major)*
Lumanarica – flori *(Lat. Verbascum phlomoides)*
Macese – fructe *(Lat. Rosa canina)*
Maselarita - frunze (Lat. Hyoscyamus niger)
Musetel – flori *(Lat. Matricaria chamomile)*
Nuc – frunze *(Lat. Juglans regia)*
Obligeana - rizomi *(Lat. Acorus calamus)*
Papadia – radacini *(Lat. Taraxacum officinale)*
Patlagina - frunze *(Lat. Plantago sp.)*
Pelinul - partea aeriana *(Lat. Artemisia absinthium)*
Stanjenel – rizomi *(Lat. Iris germanica)*
Talpa gâştei – partea aeriana *(Lat. Leonorus cardiaca)*
Tintaura, fierea pamantului – partea aeriana *(Lat. Centaurium umbellatum)*
Traista ciobanului – partea aeriana in timpul infloririi *(Lat. Capsela bursa-pastoris)*
Urzica - frunze *(Lat. Urtica dioica)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Unguras -- partea aeriana *(Lat. Marrubium vulgare)*
Valeriana - rădăcina cu rizomi *(Lat. Valeriana oficinalis)*

LUNA OCTOMBRIE

Angelica – rădăcina cu rizomi (Lat. Angelica archangelica)
Boz – fructe *(Lat.Sambucus ebulus)*
Calin - fructe,scoarta *(Lat. Viburnum opulus)*
Cicoare - radacina *(Lat. Cichorium intybus)*
Ciubotica cucului - rizomi cu rădăcina *(Lat. Primula officinalis)*
Coacaze munte – frunza *(Lat. Ribes alpinum)*
Ghintura – rizomi *(Lat. Gentiana sp.)*
Ienupar - fructe *(Lat. Juniperus comunus)*
Macese – fructe *(Lat. Rosa canina)*
Nuc – frunze *(Lat. Juglans regia)*
Angelica - rădăcina *(Lat. Angelica archangelica)*
Obligeana - rizomi *(Lat. Acorus calamus)*
Osul iepurelui - rădăcina *(Lat. Ononis spinosa)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album)*
Unguras -- partea aeriana *(Lat. Marrubium vulgare)*
Patlagina - frunze *(Lat. Plantago sp.)*
Papadia - rădăcina *(Lat. Taraxacum officinale)*
Stanjenel – rizomi *(Lat. Iris germanica)*
Tataneasa (iarba lui Tatin) - radacina cu rizomul *(Lat. Symphytum officinale)*
Talpa gâştei – partea aeriana *(Lat. Leonorus cardiaca)*
Valeriana,odolean - rizomi cu radacina *(Lat. Valeriana officinalis)*

LUNA NOIEMBRIE

Boz – fructe *(Lat.Sambucus ebulus)*
Ciubotica cucului – radacini *(Lat. Primula officinalis)*
Iarba mare – radacina *(Lat. Inula helenium)*
Talpa gâştei – partea aeriana (*Lat.Leonorus cardiaca)*
Tataneasa - radacina cu rizomul *(Lat. Symphytum officinale)*
Stanjenel – rizomi *(Lat. Iris germanica)*
Obligeana - rizomul *(Lat. Acorus calamus)*
Osul iepurelui - rădăcina *(Lat. Ononis spinosa)*
Urzica moarta alba – flori, partea aeriana *(Lat. Lamium album*)

LUNA DECEMBRIE

Captalan – rizomi *(Lat. Petasites hybridus)*
Ciubotica cucului – radacini *(Lat. Primula officinalis)*
Iarba mare – radacina *(Lat.Inula helenium)*
Stanjenel – rizomi (*Lat. Iris germanica*)
Tataneasa - radacina(Lat. Symphytum officinale)

Bibliografie

Fitoterapie traditionala si moderna — Ovidiu Bojor, Octavian Popescu, 2009.
Remedii din Farmacia Naturii – Maria Pop, Elisabeta Olos, 2004
Farmacia Naturii – Ovidiu Bojor, Mircea Alexan, Florentin Craciun , 1976

Recoltarea, uscarea si pastrarea plantelor medicinale

Recoltarea plantelor medicinale trebuie facuta cu mare atentie si ma refer aici, in primul rand, la recunoasterea lor corecta. Apoi trebuie luat in calcul momentul recoltarii (conditiile meteo din ziua recoltarii, dar si perioada calendaristica), stadiul de vegetatie al plantei si organul care trebuie recoltat , astfel incat sa contina cea mai mare cantitate a principiilor active.

Înainte de recoltarea plantelor trebuie să avem în vedere urmatoarele:

- este foarte important să identificați corect plantele, deoarece unele sunt otrăvitoare;
- este interzis să recoltați plante care fac parte din specii protejate. Pentru celelalte specii de plante medicinale culegeți în așa fel, încât, să mai lăsați suficiente pentru înmulțirea lor;
- culegeți plantele din pădure sau camp, departe de marginea drumurilor (deoarece datorita traficului concentratia de plumb acumulata in plante poate fi foarte mare), și nici din apropierea terenurilor agricole cultivate (plantele pot conțin urme de îngrășăminte chimice sau pesticide).

Diferitele parti ale plantele medicinale se recoltează astfel:

- **Fructele și semințele (Fructus, Semen)** – se recoltează la maturitate, dimineața sau seara târziu. După natura fructului există mai multe posibilități de recoltare: fructele cărnoase se vor recolta când acestea sunt pe deplin dezvoltate (fructe de Afin); fructele uscate se vor recolta înainte de deschiderea lor (Macul), sau când semințele sunt complet dezvoltate. Recoltarea fructelor și a semințelor se face de cele mai multe ori toamna.
- **Florile (Flores)** – în funcție de specie, ele se culeg astfel: în faza de boboc se recoltează Trandafirul; după desfacerea bobocilor, când floarea ajunge la maturitate se recoltează majoritatea plantelor medicinale. Niciodată nu se va realiza recoltarea după ce floarea s-a uscat. Recoltarea se face prin ciupire (Mac, Tei), prin scuturarea ramurilor (Porumbar), prin tăierea inflorescenței (Coada șoricelului).
- **Frunzele (Folium)** – se recoltează înaintea înfloririi sau în timpul înfloririi. Cea mai buna perioada de culegere a lor este considerata a fi cea de dinainte de inflorire si mai ales din timpul infloririi plantei. Se aleg frunzele ajunse la maturitate, intregi , neatacate de daunatori. Frunzele se culeg cu mainile. Frunzele care conțin uleiuri volatile se recoltează pe timp noros, iar celelalte pe vreme cu soare. După recoltare, frunzele se pun în coșuri sau lădițe fără a se îndesa, pentru a nu se înnegri.
- **Partea aeriană a plantei (Herba)** – se recoltează când deja două treimi din flori sunt înflorite. Sunt plante care se recoltează împreună cu rozeta de frunze (Turița Mare).
- **Mugurii foliari (Turiones, Gemmae)** – se recoltează primăvara chiar înainte de desmugurire (mugurii de Plop negru), sau în momentul inmuguririi, incepand chiar cu luna februarie, atunci cand incepe sa circule seva. Mugurii trebuie sa fie suficient de dezvoltati dar nedesfacuti. Se recolteaza cu mana. Exemple: muguri de brad, muguri de

pin, de plop, de nuc s.a. Mugurii se culeg de pe părțile laterale ale ramurilor, pentru a asigura creșterea normală a arborelui sau a arbustului.

- **Scoarța (Cortex)** – se recoltează primăvara devreme, imediat după pornirea în vegetație. Recoltarea poate continua până în momentul formării primelor frunze (Stejar). In general scoartele se recolteaza de pe tulpinile plantelor care au cel putin 3 ani.
- **Rădăcini, rizomi, bulbi, tuberculi (Radix, Rhizoma, Bulbus, Tubera)** -se vor recolta in perioada de repaus, inainte de intrarea in vegetatie, adica primavara devreme sau ,toamna tarziu la finele perioadei de vegetatie cand in partile subterane ale plantei sunt acumulate maximum de substante active.. Este important să se identifice exact specia dorită, deoarece datorită absenței părților aeriene, pot survenii confuzii.

Transportul, uscarea si depozitarea plantelor medicinale

Plantele recoltate trebuie transportate, imediat dupa recoltare, acasa sau in uscatorii special amenajate.Ele se vor transporta in saculeti de tifon sau saci de iuta, canepa sau hartie, este interzis a se folosi saci sau pungi de plastic deoarece acestea depreciaza calitatea plantelor. Operatiunea urmatoare este eliminarea eventualelor plante straine dintre plantele recoltate, apoi fragmentarea lor.

Uscarea plantelor medicinale este unul dintre cei mai importanti factori care poate influenta calitatea acestora, imediat dupa recoltare. Prin uscare, produsele vegetale se stabilizeaza, datorita inactivarii enzimelor continute.

Plantele trebuie uscate imediat dupa recoltare si sortare, pentru ca apa continuta favorizeaza (sub influenta luminii si a oxigenului din aer) o serie de reactii chimice si fizice care degradeaza produsul si micsoreaza cantitatea initiala de principii active, principiil active care sunt responsabile pentru efectele terapeutice ale plantelor medicinale.

Plantele medicinale nu trebuie lasate sa inceapa sa transpire, pentru a impiedica mucegairea, ori fermentarea acestora.

Prin eliminarea apei din produsele vegetale se poate evita formarea unor compusi noi, care sa modifice efectele curative ale plantelor medicinale. Uscarea produce, in cazul anumitor plante, schimbari benefice care accentueaza efectele terapeutice (spre exemplu continutul in uleiuri esentiale al semintelor de chimen se dubleaza dupa un an de zile).

Uscarea plantelor duce la o micsorare considerabila (40-85%) a greutatii si volumului acestora. Uscarea plantelor se poate realiza in doua modalitati:

- in mod natural, la temperatura ambianta, la soare sau la umbra.

- artificial cu ajutorul unor etuve speciale sau cuptoare.

Durata uscarii naturale variaza in functie de produsul vegetal si de anotimp. Astfel, in cursul verii frunzele, florile si ierburile se usuca in decurs de 3-7 zile. Radacinile sau scoartele se usuca mult mai lent timp de 20-30 de zile.

Reguli generale de uscare a plantelor medicinale:

- Imediat dupa recoltare, plantele se sorteaza si se indeparteaza partile patate, atacate de insecte, mucegaite sau putrezite, precum si corpurile straine.
- Radacinile, rizomii si bulbii se curata prin spalare sub jet puternic de apa rece.
- In mod ideal, uscarea se realizeaza aranjand plantele in straturi cat mai subtiri, ajezate pe rame de lemn prevazute cu tifon, astfel incat aerul sa circule si sa nu fie nevoie de a intoarce zilnic plantele de pe o parte pe alta. Locul unde se face uscarea trebuie sa fie uscat, bine aerisit, fara praf sau insecte.
- Uscarea se poate realiza si in aer liber, la soare sau la umbra, in functie de principiile active ale produsului vegetal.
- **Scoarta, ramurile si lemnul** se usuca de obicei la temperatura obisnuita, de 24-25 grade C, deoarece avand umiditate relativ scazuta, pot fi uscate lent, intr-un interval de timp ceva mai mare (20-30 de zile). Dupa uscare, unele produse vegetale pot fi folosite imediat, iar altele dupa o anumita perioada de timp. Spre exemplu scoarta de crusin se pastreaza un an dupa uscare si apoi este folosita. Scoarta proaspata de crusin produce efecte secundare neplacute precum greata, stare de voma, dureri de stomac.
- **Frunzele** se usuca la temperaturi mai ridicate (40-60 grade C), direct la soare sau in locuri foarte calduroase (podul casei), timp de mai multe zile. Aceste temperaturi sunt necesare deoarece, prin uscare lenta clorofila sufera modificari ce altereaza calitatile medicinale ale plantei.
- **Florile** se usuca la o temperatura de aproximativ 40 grade C, prin expunere la soare acoperite cu hartie pentru a-si pastra culoarea si mirosul.Florile albe se usuca la soare, iar cele colorate la umbra, pentru a nu se decolora. Cu toate acestea sunt flori colorate care se usuca la soare asa cum sunt Galbenelele si Lumanarica.
- **Fructele, semintele si mugurii** se usuca la temperaturi ridicate cuprinse intre 40-100 grade C, datorita umiditatii crescute sau a substantelor uleioase care impiedica o uscare eficienta realizata la temperatura camerei intr-un timp mai lent. Asadar, uscarea acestora se face in cuptor, la temperature controlata.
- **Partile vegetale care contin uleiuri volatile** se usuca la temperatura de 30-35 grade C, separat de alte plante pentru a nu se transmite mirosul de la o planta la alta.

Cum stim ca un produs vegetal este corect uscat?

- O planta medicinala uscata corect ramane intreaga, pastrandu-si mirosul caracteristic.
- **Frunzele si florile** uscate corect se incretesc si produc un zgomot caracteristic la zdrobirea cu degetele: se sfarama cu mici trosnituri.
- **Fructele** uscate se pot si ele zdrobi cu degetele, iar cand se lovesc intre ele produc un zgomot sec.
- **Scoartele si radacinile** uscate la indoire trebuie sa se rupa cu zgomot. Scoartele prin uscare iau forma de tuburi sau jgheab, iar suprafetele radacinilor devin striate.
- Dupa uscare plantelor se vor pastra in pungi sau saci de hartie, saculeti de tifon sau panza, cutii de carton.Este recomandat ca plantele medicinal din farmacia casei sa se reinnoiasca in fiecare an, exceptie scoarta de crusin care se foloseste dupa un an de pastrare.

Bibliografie

Fitoterapie traditionala si moderna — Ovidiu Bojor, Octavian Popescu, 2009.

Remedii din Farmacia Naturii – Maria Pop, Elisabeta Olos, 2004.

Farmacia Naturii – Ovidiu Bojor, Mircea Alexan, Florentin Craciun , 1976.